

REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ②



自粛疲れ・・・お気持ちは分かりますが **下半身 編**
今は我慢のとき！みんなで乗り越えていきましょう！

第1回目の「肩と首周りのストレッチ」は、いかがでしたか？
まだ、やってない方は是非、やってみてくださいね！

第2回目は、「下半身のストレッチ」です！

特に股関節は、「下半身の首」と言われるくらい重要なところですよ！
しっかり可動域を広げて、ケガ防止につなげましょう！



今回の紹介担当は、この4名！



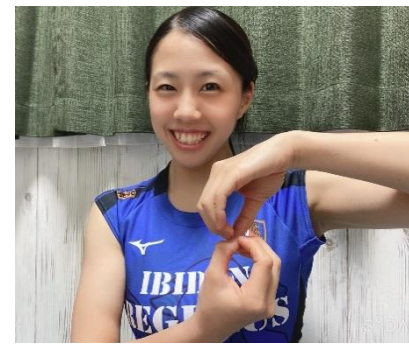
#5らん



#6ゆり



#7さき



#8ちず

自宅やデスクで簡単にできるので、是非行ってみてください！

REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ②

【下半身ストレッチ①】 基本のストレッチ！



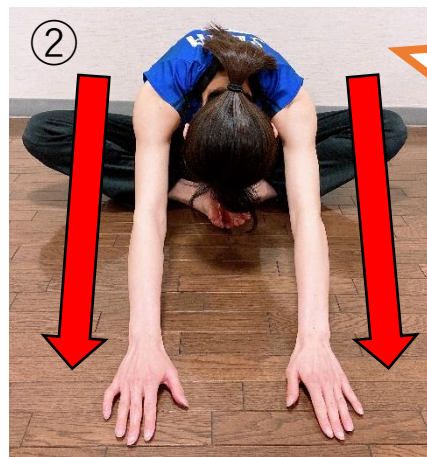
注意！ 身体を倒すときは、背中が丸まらないように「腰」からを倒すイメージで！

(1)両足を開けるところまで開脚し、膝を伸ばした状態で徐々に体を前に倒し、10秒キープ！

(2)「左側・右側」と同じように身体を倒し、10秒キープ！

両足の開脚が難しい人は、タオルなどを使い片足ずつ伸ばしてもOK!

【下半身ストレッチ②】 股関節のストレッチ！



- ① (1)かかととはできるだけ体に寄せる
(2)背筋は伸ばす
(3)膝はできるだけ床に近づける
10秒キープ！！

**キープが難しい人は、
手で押して下げてOK！**

- ② (1)①の状態の前へ倒す
(2)背筋は丸めず腰から倒す
10秒キープ！！

注意！ 身体を倒すときは、息を吐きながら倒す！

REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ②

【下半身ストレッチ③】 腰・太もものストレッチ



図のような体勢になる。

ポイント

- (1)背筋は伸ばす
- (2)腰からひねる

10秒キープ!!



【デスク版】

座った状態で、
脚を組み、
組んだ足を
反対側の手で
膝をつかみ
身体をひねり

10秒キープ!

【下半身ストレッチ④】 股関節・前もものストレッチ



図のような体勢になる。

ポイント

- (1)背筋は伸ばす
 - (2)股関節が開くのを意識
 - (3)重心は上半身の真下
- 10秒キープ!!

手すりにつかまってもOK!



【応用】

①の姿勢で、後ろ脚
の膝を伸ばし、ゆっくり
腰を下ろす。
10秒キープ!!
※後ろ足の前もも伸びます

軽く胸を張るとより効果的!

後ろに引いている脚は、床につく際痛いので、脚の下にクッションなどを入れてもOK!

REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ②

【下半身ストレッチ 家族編①!】 2人ペアで一緒にストレッチすることで効果が上がります!

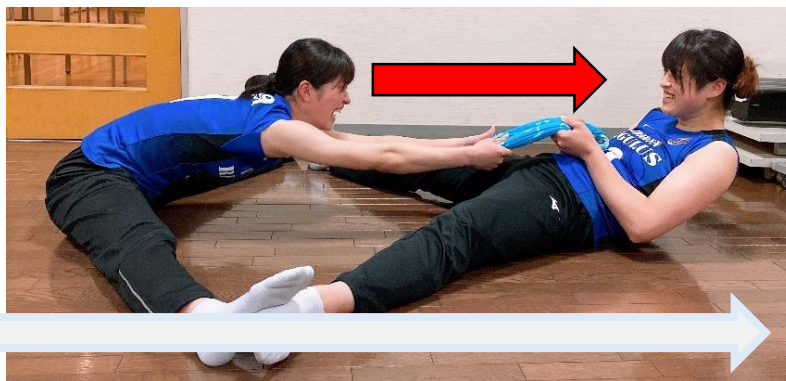
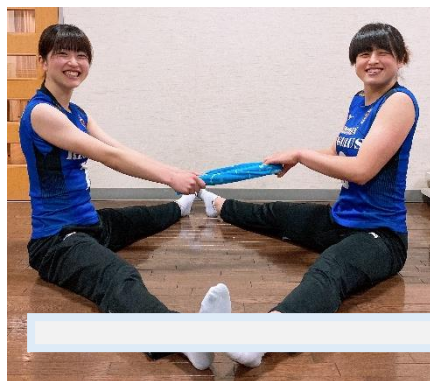


後ろから押す人は
伸ばす人の
腰を「ゆっくり」
押してあげる!



後ろから押す人は、
強く押すのではなく
相手の無理のない
範囲で
膝を「ゆっくり」
押してあげる!

【下半身ストレッチ 家族編②!】 **「楽しく」「家族」**でストレッチ!



- (1)2人でタオルを持ち、開脚した状態で向かい合う
- (2)片方の人が自分の方にタオルを引っ張る!
- (3)そのまま10秒キープ!

注意! 引っ張る人は、相手の無理のない範囲で引っ張る!

日頃の疲れは
下半身に溜まりやすいので、
毎日行うのが効果的!!
是非、試してみてください!

